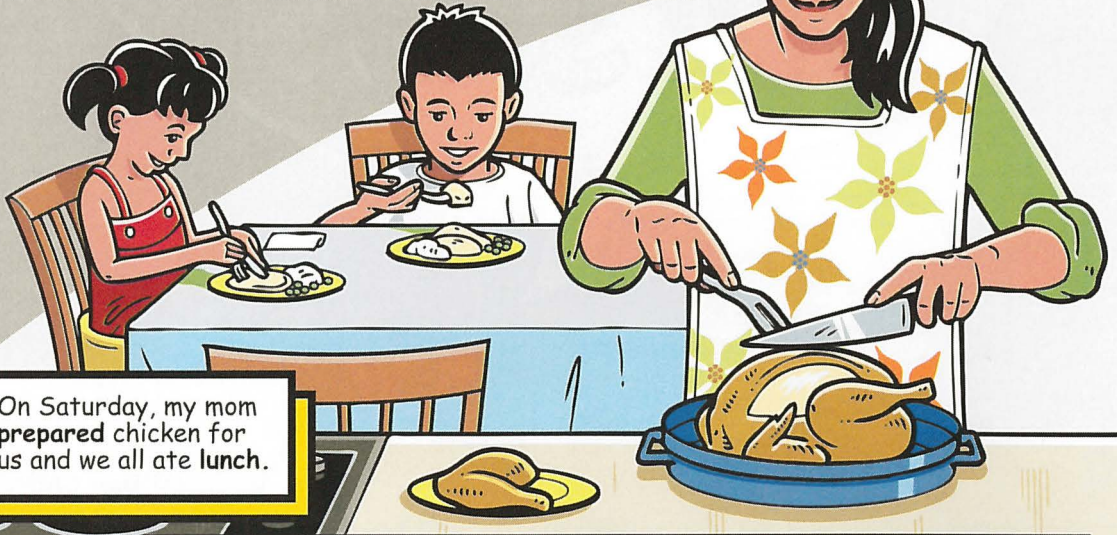


LET ME TELL YOU
HOW DAD
GOT SICK!





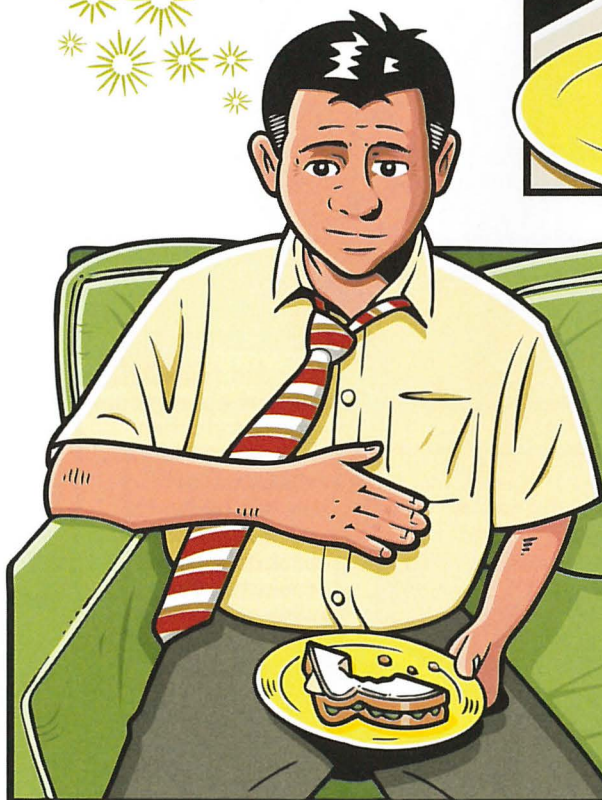
After eating lunch, it was almost time for my baseball practice! We all rushed out of the house, but Mom forgot to put the cooked chicken in the refrigerator!



When my dad came home, the chicken was **still** out on the kitchen table.



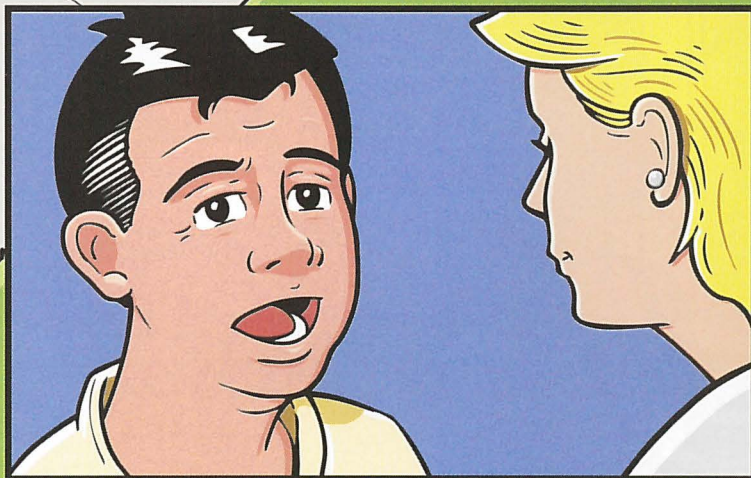
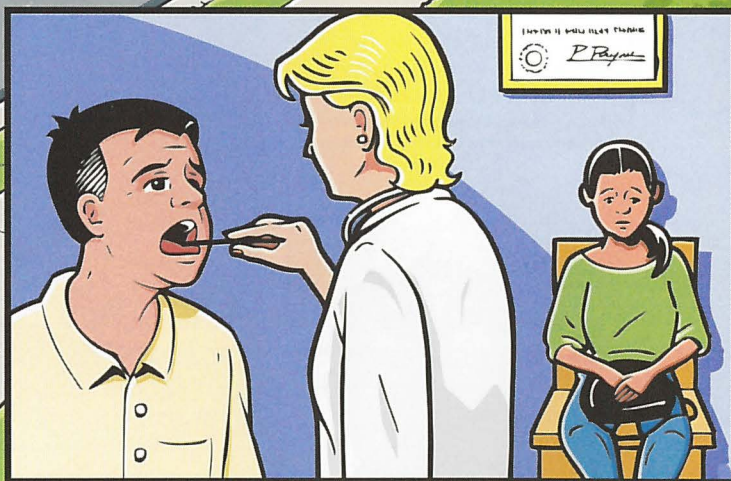
Dad was **hungry**, so he made a sandwich with the leftover chicken.



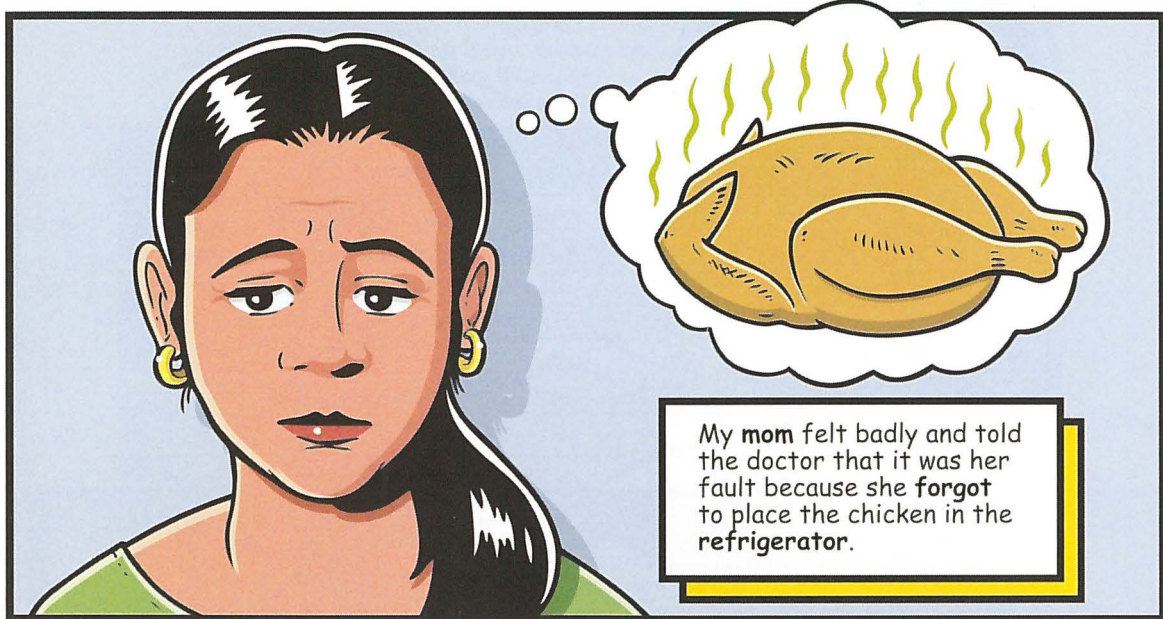
One hour after **eating** the chicken, my dad's stomach started to **bother** him, but he was tired and decided to go to sleep.



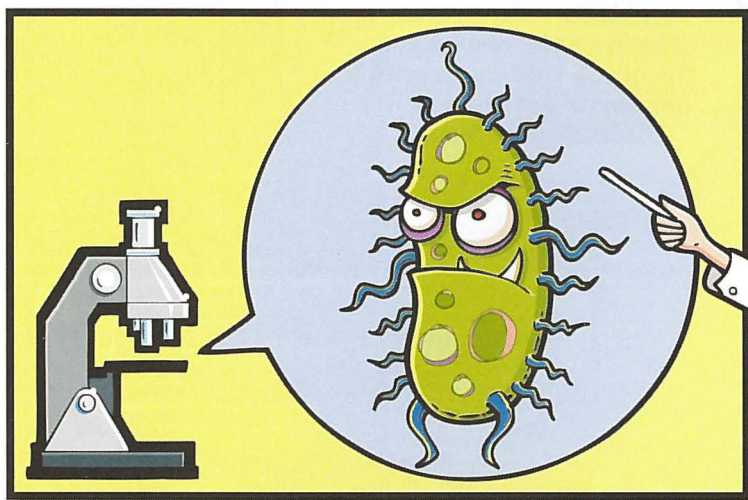
During the night, my dad was **throwing up**, had **stomach cramps**, and went to the bathroom a lot. The next day, we **drove** him to the **doctor**.



My dad told the doctor about the cooked chicken he **ate** last night that was left on the table. The doctor said he **probably** got sick from the food.



My mom felt badly and told the doctor that it was her fault because she **forgot** to place the chicken in the refrigerator.

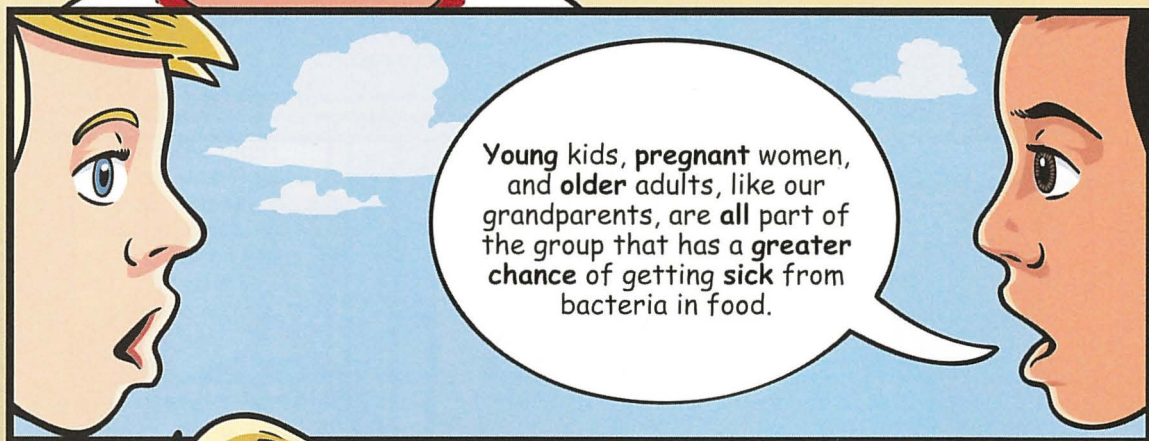


The doctor told my mom: "What **caused** the problem was **dangerous bacteria** that grow very **fast** on food left out of the refrigerator for more than 2 hours. You cannot tell if food is still safe just by looking at it because you can't see, smell, or taste harmful bacteria. Next time, **refrigerate** chicken **within** 2 hours after **cooking** it."

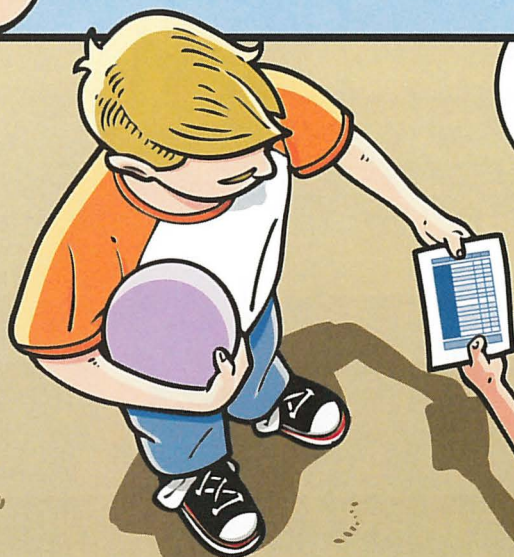




My dad got **well** in a couple of days, but the doctor explained that **some** people could get more seriously ill than **others** and could even end up in the **hospital**!

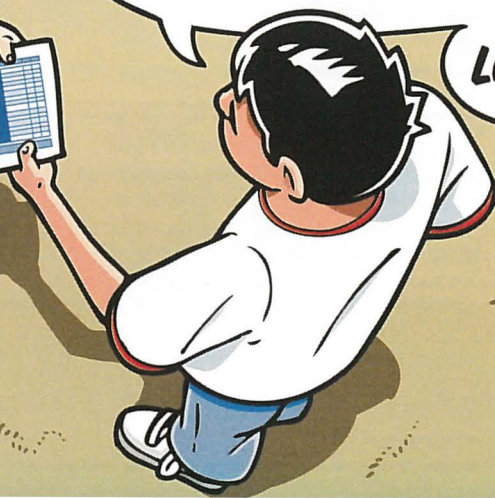


Young kids, **pregnant** women, and **older** adults, like our grandparents, are **all** part of the group that has a **greater** chance of getting sick from bacteria in food.



She **also** gave us some information on how to **handle** food at home and how to store food **safely**.

LOOK!



USDA's Refrigerator Storage Chart

Cold Storage: These time limits will help keep refrigerated food from spoiling or becoming unsafe to eat. Because freezing keeps food safe indefinitely, recommended freezer storage times are for quality only.

FOOD TYPE	PRODUCT	REFRIGERATOR (40 °F or below)	FREEZER (0 °F or below)
HAMBURGER & OTHER GROUND MEATS	Ground turkey, chicken, pork, veal	1–2 days	3–4 months
	Hamburger & stew meat	1–2 days	3–4 months
FRESH BEEF, VEAL, LAMB, PORK	Steaks	3–5 days	6–12 months
	Chops	3–5 days	4–6 months
	Roasts	3–5 days	4–12 months
FRESH POULTRY	Chicken, turkey, duck — whole	1–2 days	1 year
	Chicken, turkey, duck — pieces	1–2 days	9 months
COOKED POULTRY	Fried chicken	3–4 days	4 months
	Cooked poultry casseroles	3–4 days	4–6 months
	Chicken nuggets, patties	3–4 days	1–3 months
MEAT LEFTOVERS	Cooked meat & meat casseroles	3–4 days	2–3 months
	Gravy & meat broth	3–4 days	2–3 months
HAM	Ham, fully cooked — whole	7 days	1–2 months
	Ham, fully cooked — half	3–5 days	1–2 months
	Ham, fully cooked — slices	3–4 days	1–2 months
	Canned, labeled “Keep Refrigerated”, <i>opened</i>	3–5 days	1–2 months
	Canned, labeled “Keep Refrigerated”, <i>unopened</i>	6–9 months	Don't freeze
HOT DOGS & LUNCHEON MEATS	Canned, shelf stable	2 years at room temperature	
	Hot Dogs, <i>opened package</i>	1 week	1–2 months
	<i>unopened package</i>	2 weeks	1–2 months
BACON & SAUSAGE	Luncheon meats, <i>opened package</i>	3–5 days	1–2 months
	<i>unopened package</i>	2 weeks	1–2 months
	Bacon	7 days	1 month
FROZEN DINNERS & CASSEROLES	Sausage, raw — from pork, beef, turkey, chicken	1–2 days	1–2 months
	Smoked breakfast links, patties	7 days	1–2 months
SOUPS & STEWS	Keep frozen until ready to serve		3–4 months
EGGS	Vegetable or meat added	3–4 days	2–3 months
	Fresh, in shell	3–5 weeks	Don't freeze
	Hard cooked	7 days	Doesn't freeze well
SALADS	Egg substitutes, liquid, <i>opened</i>	3 days	Don't freeze
	liquid, <i>unopened</i>	10 days	1 year
MAYONNAISE (COMMERCIAL)	Store-prepared (or homemade) egg, chicken, ham, turkey, macaroni salads	3–5 days	Doesn't freeze well
	Refrigerate after opening	2 months	Don't freeze

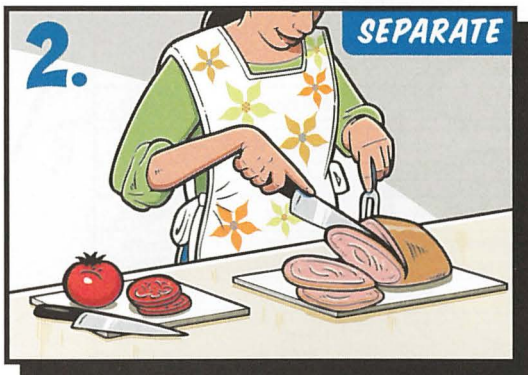
WHEN IN DOUBT, THROW IT OUT!

USDA Meat & Poultry Hotline
1-888-MPHotline (1-888-674-6854)
Visit “AskKaren” at AskKaren.gov

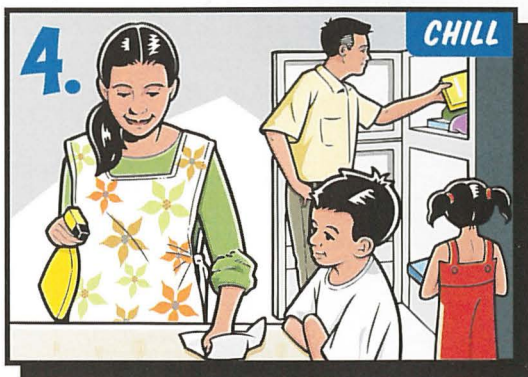


Follow these
four simple steps to
prevent foodborne
illness, and
BE FOOD SAFE!

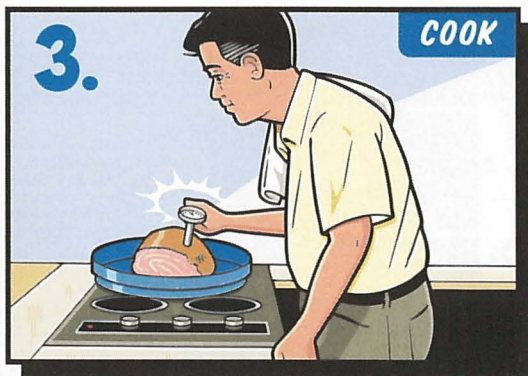
Keep raw meat, poultry, and seafood away from ready-to-eat food, fruits, and vegetables.



Place leftovers in the refrigerator, at 40 °F (4.4 °C) or below, within 2 hours; 1 hour if temperatures are above 90 °F (32.2 °C).



Cook food to safe internal temperatures. Use a food thermometer to check the internal temperature. To find a list of internal temperatures, visit FSIS' Web site, at www.fsis.usda.gov.



THE END



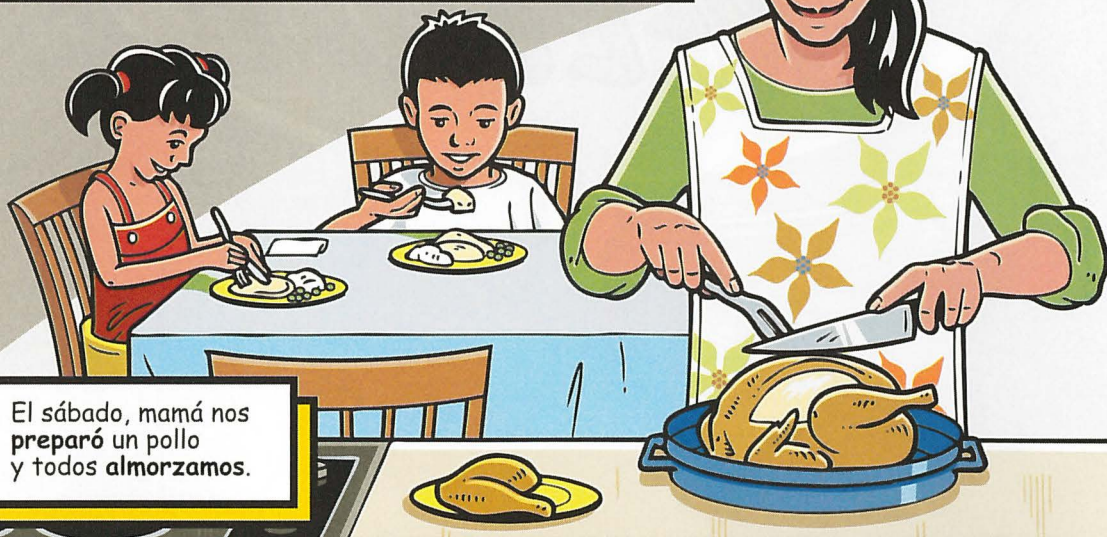
United States Department of Agriculture
Food Safety and Inspection Service
www.fsis.usda.gov

USDA is an equal opportunity provider and employer.

August 2009

¡DÉJAME CONTARTE
**CÓMO PAPÁ SE
ENFERMÓ!**

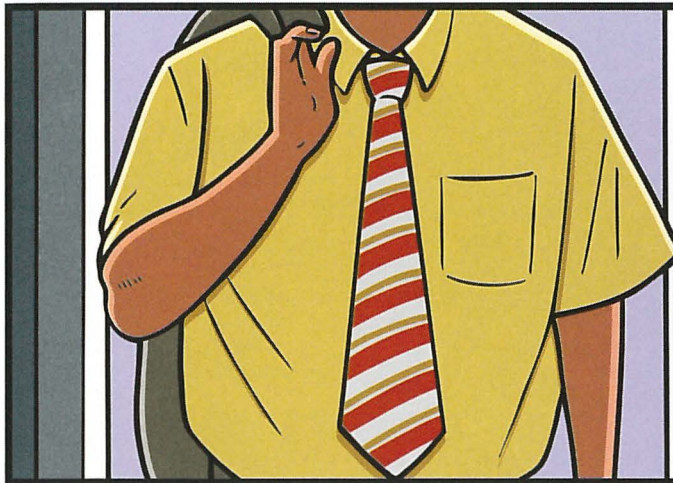




El sábado, mamá nos
preparó un pollo
y todos almorzamos.



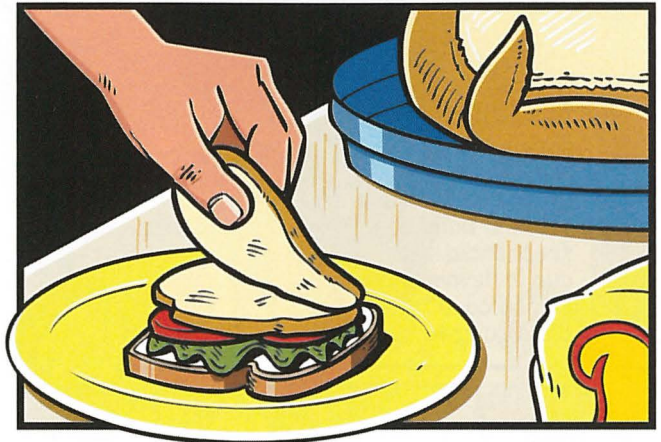
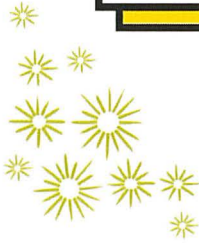
Después de **almorzar**, ya casi era hora para mi práctica de pelota y todos salimos
muy de prisa de la casa, ¡pero a mamá se le **olvidó** colocar el pollo en el **refrigerador**!



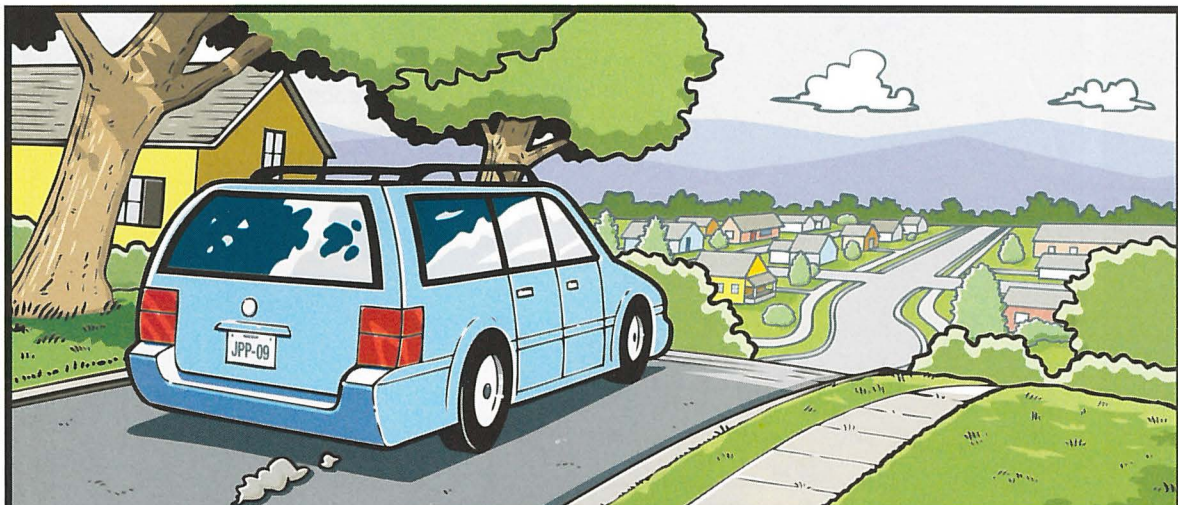
Cuando papá llegó a casa,
el pollo **todavía** estaba
sobre la mesa.



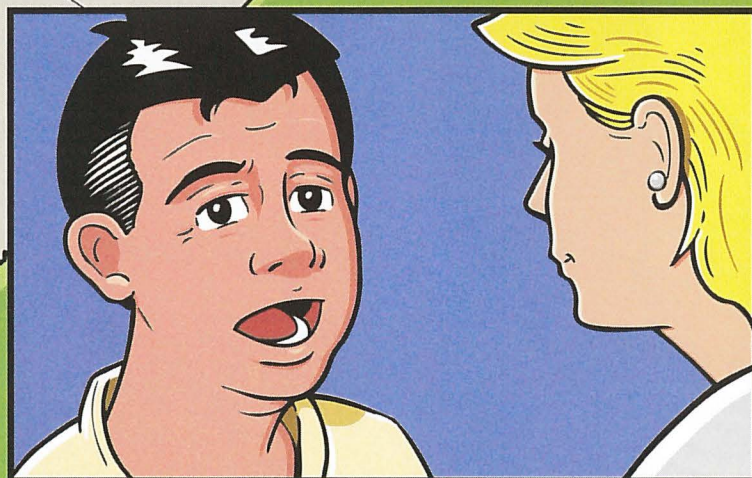
Papá tenía **hambre** y se
preparó un emparedado
con el pollo que sobró.



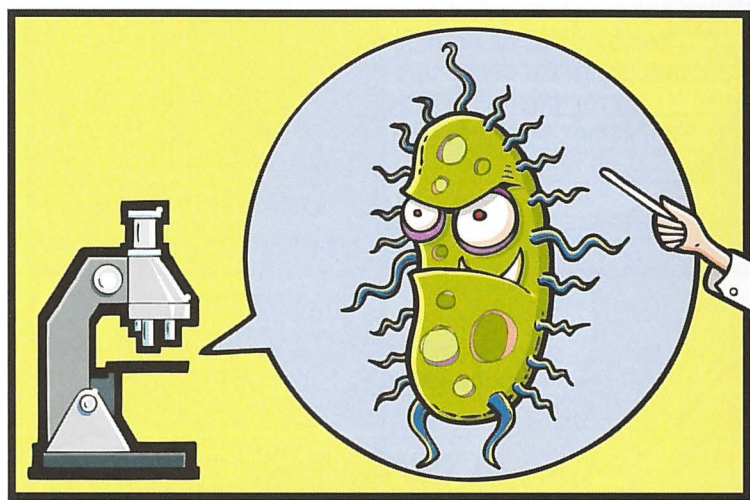
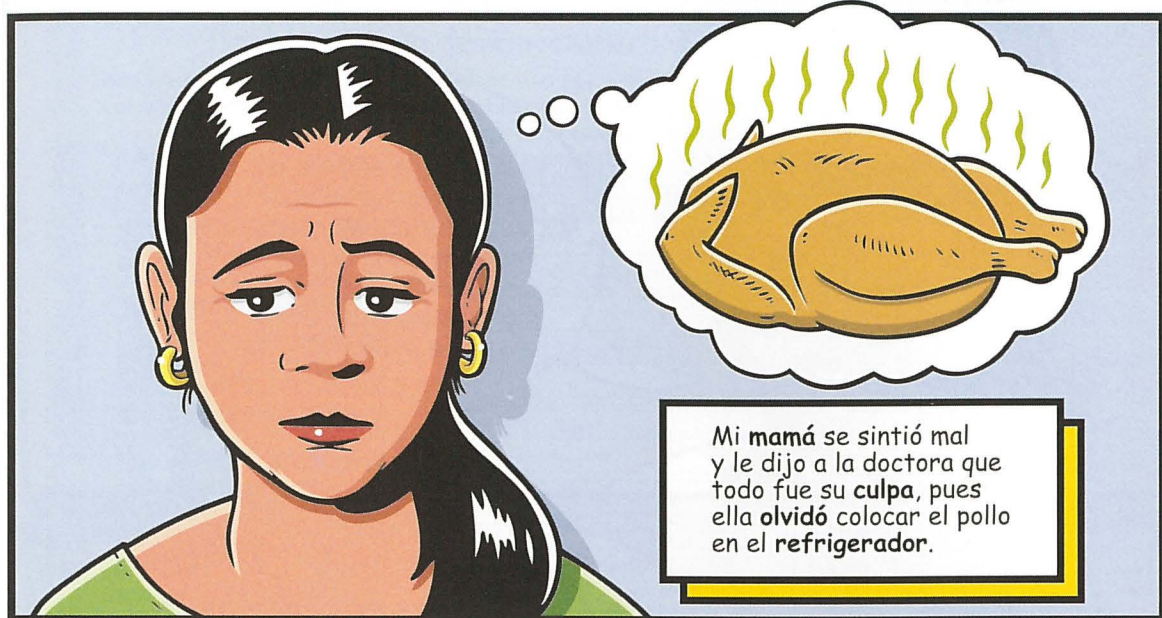
Una hora después de **comer**
el pollo, papá no se sentía
bien del **estómago** pero
estaba cansado y decidió
irse a dormir.



Durante la noche, papá estaba vomitando, con dolor de estómago y fue al baño con frecuencia. Así que lo llevamos al médico al día siguiente.



Papá le contó a la doctora acerca de la noche anterior, cuando **comió** parte del pollo cocido que encontró sobre la mesa. La doctora dijo que él **probablemente** se enfermó a través del alimento.

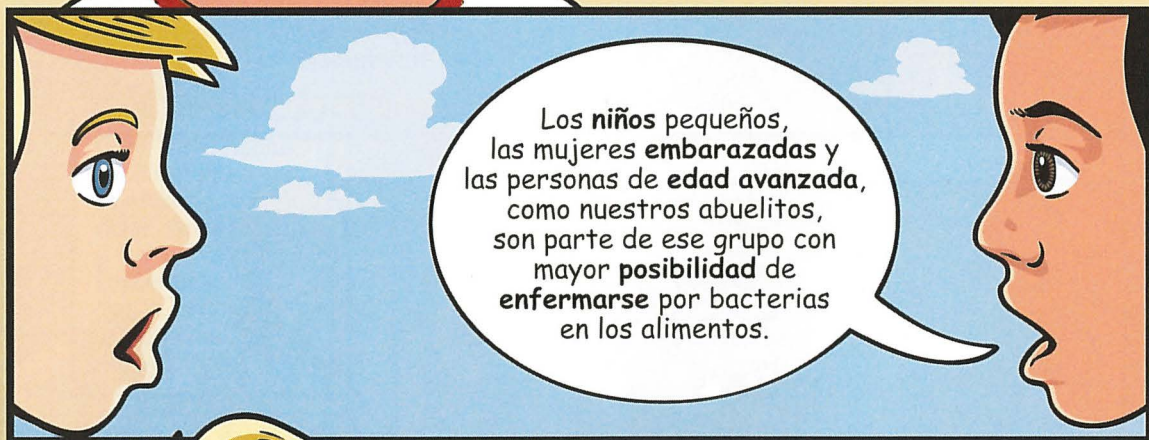


La doctora le dijo a mamá: "Fueron las bacterias dañinas, que crecen muy rápidamente en alimentos dejados fuera del refrigerador por más de 2 horas, las que causaron el problema. La próxima vez, refrigere el pollo dentro de un plazo de 2 horas después de cocinarlo".





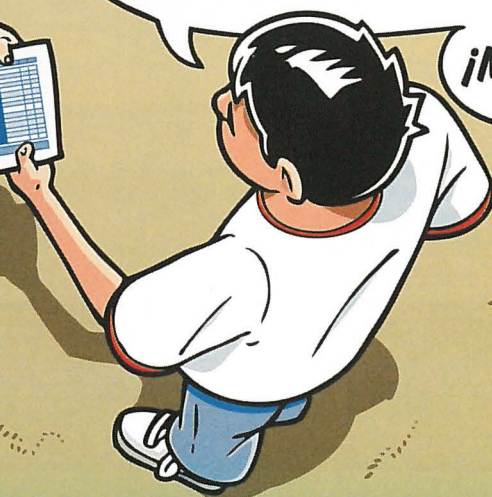
Papá se **mejoró** en varios días pero la doctora nos explicó que **algunas** personas pueden enfermarse más seriamente que **otras** y ¡hasta pueden terminar en el **hospital**!



Los **niños** pequeños, las mujeres **embarazadas** y las personas de **edad avanzada**, como nuestros abuelitos, son parte de ese grupo con mayor **posibilidad** de **enfermarse** por bacterias en los alimentos.



También nos **dió** información acerca de cómo **manejar** los alimentos y almacenarlos **adecuadamente**.



¡MIRA!

Gráfica para Almacenaje en el Refrigerador

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Almacenaje en frío: Estos tiempos de almacenaje ayudarán a prevenir que los alimentos refrigerados se tornen peligrosos para el consumo. Los tiempos de almacenaje en el congelador son recomendados sólo para calidad, ya que el congelador conserva los alimentos sanos indefinidamente.

TIPO DE COMIDA	ALIMENTO	REFRIGERADOR 40 °F (4.4 °C) o menos	CONGELADOR 0 °F (-17.8 °C) o menos
HAMBURGUESAS U OTRAS CARNES MOLIDAS	Carne molida de pavo, pollo, cerdo, ternero	1-2 días	3-4 meses
	Hamburguesas y carne de guisar	1-2 días	3-4 meses
CARNE CRUDA DE RES, TERNERO, CORDERO, CERDO	Filetes	3-5 días	6-12 meses
	Chuletas	3-5 días	4-6 meses
	Asados	3-5 días	4-12 meses
AVES CRUDAS	Pollo, pavo, pato — entero	1-2 días	1 año
	Pollo, pavo, pato — en piezas	1-2 días	9 meses
AVES COCIDAS	Pollo frito	3-4 días	4 meses
	Cazuelas preparadas con aves cocidas	3-4 días	4-6 meses
	Croquetas de pollo, empanadas	3-4 días	1-3 meses
SOBRAS DE CARNE	Cazuelas preparadas con carne y carne cocida	3-4 días	2-3 meses
	Caldo y salsas de carne	3-4 días	2-3 meses
JAMÓN	Jamón, completamente cocido — entero	7 días	1-2 meses
	Jamón, completamente cocido — en mitad	3-5 días	1-2 meses
	Jamón, completamente cocido — en pedazos	3-4 días	1-2 meses
	Alimentos envasados (enlatados), etiquetados como "Mantener refrigerados", <i>abiertos sin abrir</i>	3-5 días 6-9 meses	1-2 meses No los congele
	Enlatado, no perecedero	2 años a temperatura ambiental	
SALCHICHAS HOT DOG Y EMBUTIDOS	Salchichas hot dog, <i>empaque abierto</i> <i>empaque sin abrir</i>	1 semana 2 semanas	1-2 meses 1-2 meses
	Embutidos, <i>empaque abierto</i> <i>empaque sin abrir</i>	3-5 días 2 semanas	1-2 meses 1-2 meses
TOCINETA Y SALCHICHAS	Tocineta	7 días	1 mes
	Salchichas, crudas — de cerdo, res, pavo, pollo	1-2 días	1-2 meses
	Salchichas ahumadas para desayuno, empanadas	7 días	1-2 meses
COMIDAS Y CAZUELAS CONGELADAS	Mantenerlas congeladas hasta el momento de servir		3-4 meses
SOPAS Y GUIOS	Con vegetales o carne	3-4 días	2-3 meses
HUEVOS	Crudos, con cascara	3-5 semanas	No los congele
	Hervidos (huevos duros)	7 días	No congelan bien
	Substitutos de huevo, líquido, <i>envase abierto</i> líquido, <i>envase sin abrir</i>	3 días 10 días	No los congele 1 año
ENSALADAS	Preparadas en la tienda (o en el hogar) de: huevo, jamón, pavo o con pasta	3-5 días	No congelan bien
MAYONESA (COMERCIAL)	Refrigere después de abrir	2 meses	No la congele

**¡CUÁNDO TENGA DUDA,
TIRELO A LA BASURA!**

Llame gratis a la Línea de información sobre carnes y aves del USDA: 1-888-674-6854

Visite Ask Karen, en Ask.Karen.gov

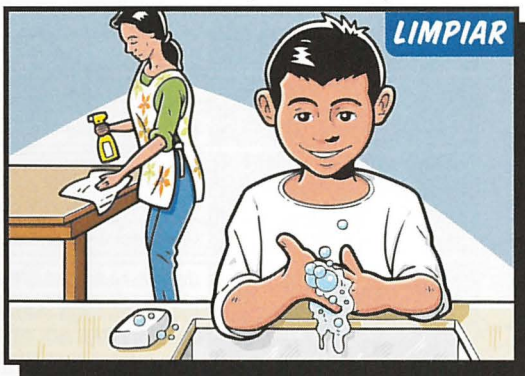
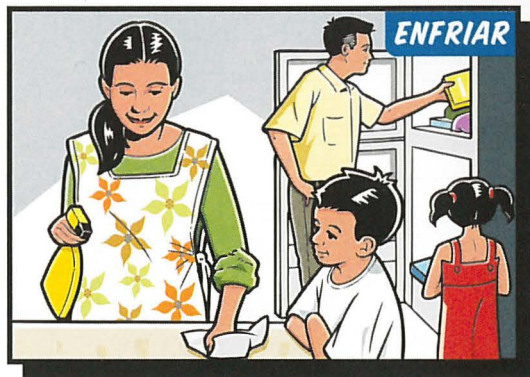


Sigue estos
pasos sencillos para
prevenir enfermarte a
través de los alimentos y
**¡MANTENERLOS
SANOS!**

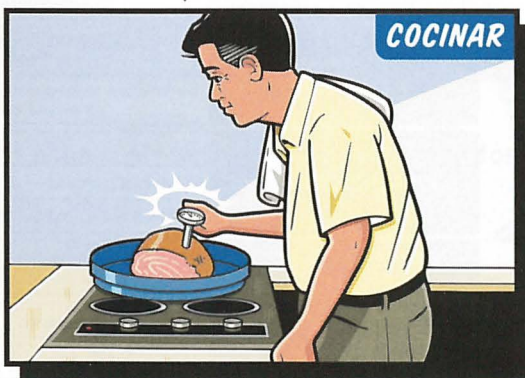
Mantén las carnes, aves, pescados y mariscos
crudos lejos de los alimentos listos para
comer, frutas y verduras.



Coloca las sobras en el refrigerador, a 40 °F
(4.4 °C) o menos, dentro de 2 horas ó 1 hora si
la temperatura está sobre 90 °F (32.2 °C).



Cocina los alimentos hasta alcanzar una temperatura
interna adecuada. Usa un termómetro para alimentos
para verificar la temperatura interna. Visita
www.fsis.usda.gov/En_Espanol/ para encontrar
una lista de temperaturas internas de cocción.



EL FIN



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos
www.fsis.usda.gov

USDA es un proveedor y
empleador de acceso igualitario.
Agosto 2009